ВСЕ НОВОСТИ

- Романтика на фоне огней Новосибирска: как в феврале пожениться на крыше и провести ночь в пятизвездочном отеле
- Как успеть сэкономить при строительстве дома: почему нужно готовиться уже сейчас
- Среда для семейной жизни: трешки от 5,6 млн рублей продают в новом экоквартале
- В Сибири подросток пришел в школу с оружием и приказал классу встать на колени — СК возбудили уголовное дело
- Около 300 домов в Новосибирске останутся без тепла 8 февраля — в чем причина отключений
- В Новосибирске назначили нового заместителя министра культуры. Ранее он работал в библиотеке
- Многодетного отца из Сибири подозревают в изнасиловании трех дочерей: что известно на данный момент
- В Новосибирске арестовали 15-летнего парня, который с другом жестоко избил человека
- Что за Такер?! Путин впервые за два года дал интервью журналисту из США — кто такой этот Карлсон
- Драка в центре Новосибирска закончилась стрельбой — конфликт попал на видео
- Гендиректора ЖК «Покровский» отправили под домашний арест — его обвиняют в особо крупном мошенничестве
- Оправданный банкир добился многомиллионной компенсации за уголовное дело: сколько суд взыскал с Минфина
- Застройщик из Москвы купил за 1,3 миллиарда рублей землю на Первомайке — лесной массив могут застроить жильем
- Сибиряк пропал в новогоднюю ночь: он ушел из гостиницы в неизвестном направлении
- «Мы уже на грани»: мать и сын захламили новосибирскую квартиру: видео из жилья, которое доводит соседей
- «Если бы я страдала, это тоже всех бесило»: как сейчас живет Маргарита Грачева, которой муж отрубил руки
- Путешественники из Сибири отправились в новый этап кругосветки: их прошлое судно уничтожили акулы
- «Голова размозжена, родителей нет»: подробности трагедии на Широкой, где по очереди нашли трупы взрослого и ребенка
- Новосибирец пытался провезти контрабанду из Дубая — что было в его багаже
- Называли гномом, дразнили, тыкали пальцем: история мужчины, который в 36 лет выглядит на 12
- Порывы ветра до 22 м/с: синоптики предупредили об ухудшении погоды в Новосибирске
- «Что там ищут?»: на левом берегу в одном месте несколько раз за год раскапывали грунт — что говорят в СГК
- Россиянин, учившийся в Англии семь лет, честно рассказал о школьных порядках, наказаниях и разнице менталитетов
- Якутский предприниматель открывает в центре грузинский ресторан: официантам обещают до 150 тысяч в месяц
- Вдохновляется заводом. Удивительная история сибиряка, который переехал в Кстово и без образования стал популярным художником
- Прокуратура проверяет скандальный Nebar в Новосибирске — откровенные видео оттуда расходятся по соцсетям
- Журналистка провела пять дней в женском монастыре. Что из этого получилось: личный рассказ
- Мэрия предложила проголосовать за название сквера у цирка — какой вариант для вас
- Сибиряку не понравился спарринг-партнер его сына: он зашел в зал и пнул парня — видео
- «В буквальном смысле промыли мозг»: у 5-летней девочки в голове нашли огромную кисту с червем — видео операции без скальпеля
- «Спустя несколько часов в том же месте»: очевидцы заявили, что на Широкой нашли тело ребенка — там же погиб мужчина
- Новосибирцы в среднем держат на вкладах 291 тысячу рублей — это почти в пять раз меньше, чем в Москве
- Еще больше пальмового масла? Как повышение цен на какао скажется на качестве и стоимости шоколада — отвечают эксперты
- Суд обязал новосибирских приставов вернуть 26 миллионов: их сотрудница списала деньги с компании за несуществующие долги
- «Это море у нас крупный год». Почему краснодарцы называют поселок Российский «гетто». Фоторепортаж
- «Подросток скинул мужчину с лестницы»: на видео попал конфликт в переходе станции метро «Заельцовская»
- В Новосибирске потратят полмиллиарда на пристройку к Экономическому лицею на Крылова
- Дом коммуны, культуры и разрухи: в Новосибирске снесут ДК им. Клары Цеткин — чем он прославился и что будет на его месте
- Не просто влюбленные: новосибирский ЗАГС назвал число свадеб, назначенных на День святого Валентина

ВСЕ НОВОСТИ

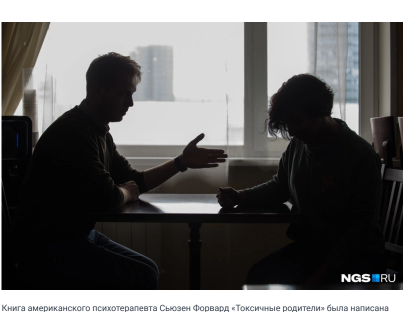
ГОРОД ИСТОРИИ

«Я думала: неужели она правда меня родила?!»: три истории людей, которые отреклись от родителей

Они полностью прекратили общаться с мамами-тиранами — и уверены, что так жить лучше

13 сентября 2019, 08:00 1 023 830

692 КОММЕНТАРИЯ



Книга американского психотерапевта Сьюзен Форвард «Токсичные родители» была написана еще в 1989 году

Фото: Ольга Бурлакова / НГС ПОДЕЛИТЬСЯ

«Токсичные родители» — словосочетание, которое буквально ворвалось в нашу жизнь. Если раньше это называлось проблемой отцов и детей, которая вроде как есть у всех, то сейчас вопрос вышел на новый уровень — в интернете полно статей и книг, в которых описываются «токсичные отношения», «родительский абьюз» и результаты присутствия всего этого в нашей жизни. Кому-то проблема кажется чуть ли не выдуманной — мол, дети сейчас растут такими инфантильными, эгоистичными и неблагодарными. Для других подобные взаимоотношения с родственниками стали настоящей трагедией. Три истории людей, которые решили прекратить общение со своими родителями, — в материале НГС.

Анна, 36 лет. Не общается со своей матерью больше 6 лет:

«Я впервые в жизни стала жить без страха и поняла, что можно быть счастливой. Мне звонили ее подруги и говорили: "Как тебе не стыдно, это же мама, ты просто неблагодарная".

Моя мама родилась в 50-х годах, она очень вздорная женщина. Её воспитывали тётушки и бабушки, которые потеряли в войну детей. Они считали, что раз война им испортила жизнь, так пусть хоть деточка поживёт.

Я совершенно не переживаю о том, что она меня била в детстве, это легко простить. Но она била своих родителей — это я забыть не могу. Папа сбежал давно. Алименты платил, хотя мама говорила, что их не было. Он пытался со мной общаться, но мама препятствовала этому, потом он оставил попытки. В нашем обществе система защиты женщин от мужчин-психопата хоть слабая, но как-то раскачивается. Но в отношении женщин — никак, у мужчины практически нет шансов забрать ребёнка. Так я осталась с мамой.

В детстве я себя кусала, резала, била, лишь бы не чувствовать жуткую душевную боль. Сейчас я знаю, что есть такое понятие — «селфхарм» (самоповреждение). Кто-то давит прыщи, от чего появляются оспины, кто-то себя обжигает. Я, например, билась головой об стену, с 4-х лет это помню. Ведь если мама ненавидит собак, я тоже буду ненавидеть собак.

Если мама ненавидит эти фильмы, я тоже буду их ненавидеть. Если мама ненавидит меня, я тоже буду себя ненавидеть.

Кто не сильно хорошо знал мою мать, тот считал её суперинтеллигентной, воспитанной женщиной. Мне очень хотелось соотноситься с этой ее версией — любезной, умной. Но мне доставалось другое. Я почти всегда была плохая: ненормальная, идиотка, меньше с дерьмом (эти слова были обычным явлением). Мне кажется, она придумала себе идеал какой-то. Когда очень редко я ему соответствовала, мама меня даже хвалила. Но в основном я отличалась от него — и маме не принимали даже за четвёрку.

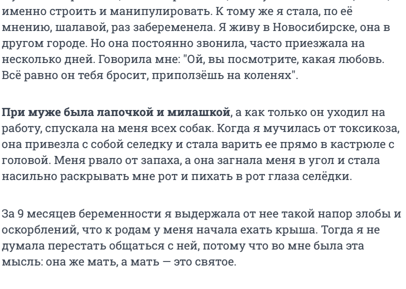
Она крайне агрессивно отнеслась к тому, что я вышла замуж. Мой муж ей не нравился, она говорила мне, как лучше с ним общаться, а именно строить и манипулировать. К тому же я стала, по её мнению, шалавой, раз забеременела. Я живу в Новосибирске, она в другом городе. Но она постоянно звонила, часто приезжала на несколько дней. Говорила мне: "Ой, вы посмотрите, какая любовь. Всё равно он тебя бросит, приползёшь на коленях".

При муже была папочкой и милашкой, а как только он уходил на работу, спускала на меня всех собак. Когда я мучилась от токсикоза, она привезла с собой селёдку и стала варить её прямо в кастрюле с головой. Меня рвало от запаха, а она загнала меня в угол и стала насильно раскрывать мне рот и пихать в рот глаза селёдки.

За 9 месяцев беременности я выдержала от нее такой напор злобы и оскорблений, что к родам у меня начала ехать крыша. Тогда я не думала перестать общаться с ней, потому что мне была эта мысль: она же мать, а мать — это святое.

Я всё ещё хотела с ней построить хорошие отношения. У меня была такая иллюзия — это же мама. Может, она меня поймет, увидит, что у нас хорошая семья и, возможно, будет хорошей, любимой бабушкой. Я мечтала. Хлеб пекла, когда она приезжала. Хотела её порадовать, что-то показать, перезагрузить отношения.

Мой мальчик у меня родился с тяжёлыми пороками. У ребенка тяжелейший аутизм, помимо других заболеваний. Мать продолжала оскорблять не только меня, но и малыша. Она говорила, что этот выродок испортит мне жизнь и надо от него избавиться. Говорила: "Сдавай его в детдом, отдавай свекрови, если этой дуре нужен урод".



Один из советов психотерапевтов, специалистов по родительскому абьюзу, — полностью прекратить общение с родителями минимум на полтора года

Фото: Ольга Бурлакова / НГС ПОДЕЛИТЬСЯ

Во время нашего последнего разговора по телефону она снова начала кричать что-то подобное. Раньше я редко с ней ссорилась, потому что всегда боялась до ужаса. Но в этот раз подняла голос. Сказала отстать от меня и не трогать сына, припомнила ей то, что во время беременности не было ни одного спокойного дня. Она была в хорошем настроении и поэтому начала оскорблять семью. Потом пригрозила, что раз я смею вякать против неё, она не будет со мной общаться, пока я не попрошу прощения. Но в тот момент я поняла, что мне нужно мою семью защищать, поэтому я не стала извиняться.

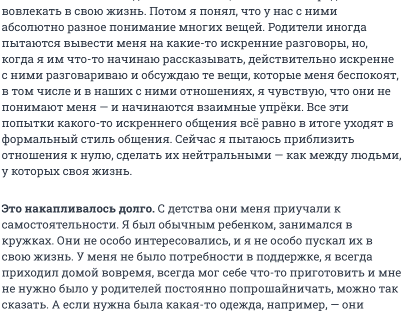
Помню её слова: "Поймёшь, как жить без мамы". Ну и я поняла как. Дышать легко стало. Мне 36 лет, и только недавно меня отпустило. Я стала работать с психологом, поняла, что я не такое жуткое ничтожество, как мне внушали.

Решение прекратить общение было осознанным, просто не было уже сил. Она тоже мне не звонила, потому что гордость. Потом как-то нашла мой телефон, но я попросила мужа не брать трубку. Она направила подруг, которые меня стыдили, говорили, что я неблагодарная дочь, и чуть ли не требовали извиниться.

Мы не общаемся 6 лет. Желания возобновить отношения нет никакого. Первое, что изменилось сразу, — резко улучшилось состояние моего ребёнка, буквально через месяц. Он начал замечать окружающие предметы. А у меня прекратились истерики, потому что не было её звонков. Я связала это всё. Раньше у ребёнка была очень нервная мама, которую жёстко ругали по телефону и весь день она нервничала. А тут маму не ругают, она улыбается. Я чувствую себя в разы лучше.

Хотя, признаюсь, даже сейчас иногда думаю: вот бы с мамой поделиться, это бы ей понравилось. Но я, о понимаю, что если я вернусь к этому человеку, то опять всё начнётся. Она так часто повторяла, что ей не повезло с дочерью. А что значит "не повезло"? Мне как маме ребёнка-инвалида кажется, что когда родился у тебя здоровый ребёнок — это же счастье, от которого крышу сносит, что ещё нужно?

У меня осталась не обида, а скорее боль. Боль, что вот это в моей семье было, со мной было, с моим детством, в моей жизни».



Абьюз — это насилие в любом виде (психологическом и физическом) с целью подчинения и подавления воли человека

Фото: Александр Ощепков / НГС ПОДЕЛИТЬСЯ

Иван, 26 лет, старается минимизировать общение с родителями:

«Где-то около 6–7 лет назад я уехал из родного города. В первые годы я как-то пытался наладить отношения, точнее как-то родителей вовлекать в свою жизнь. Потом я понял, что у нас с ними абсолютно разное понимание многих вещей. Родители иногда пытаются вывести меня на какие-то искренние разговоры, но, когда я им что-то начинаю рассказывать, действительно искренне с ними разговариваю и обсуждаю те вещи, которые меня беспокоят, в том числе и в наших с ними отношениях, я чувствую, что они не понимают меня — и начинаются взаимные упрёки. Все эти попытки какого-то искреннего общения всё равно в итоге уходят в формальный стиль общения. Сейчас я пытаюсь приблизить отношения к нулю, сделать их нейтральными — как между людьми, у которых своя жизнь.

Это накапливалось долго. С детства они меня приучали к самостоятельности. Я был обычным ребенком, занимался в кружках. Они не особо интересовались, и я не особо пускал их в свою жизнь. У меня не было потребности в поддержке, я всегда приходил домой вовремя, всегда мог себе что-то приготовить и мне не нужно было у родителей постоянно попрошайничать, можно так сказать. А если нужна была какая-то одежда, например, — они видели сами, потому что я находился у них на глазах.

Когда я уехал, я почувствовал, что исчез из их квартиры, исчез из прямой видимости. И их интерес ко мне тоже исчез. У родителей была возможность мне помогать, потому что в принципе они позволяли себе тратить деньги на какие-то там вещи не первой необходимости, так скажем. Они могли развлечься, запланировать отпуск за границей, а в это время мне нужны были десятые доли тех средств, которые они затрачивают. Я был на иждивении, у меня не было возможности во время учёбы себя обеспечивать. Я перестал чувствовать эту поддержку, перестал чувствовать, что мои родители обо мне как-то вспоминают, задумываются.

Деньги они присылали только по запросу. Этой суммы хватало только на короткий промежуток времени — неделю-две. На еду, простейшие бытовые нужды. Мне нужно было брать в долг, придумывать способы, чтобы как-то пережить этот момент. Буквально наступила зима, у меня нет зимней обуви, я звоню родителям, но в их планы это не входило.

Я рассказывал родителям о своей жизни, о проблемах со сверстниками и так далее. Но от родителей не видел никакого интереса, не слышал никаких вопросов, что и как.

Когда я закончил университет, нашел работу, и в принципе у меня уже было всё в порядке, даже разобрался с жильем. И в один из разговоров с матерью (она мне звонила, поздравляла с новосельем), она спросила, как мне помочь. Я сказал, что нужна стиральная машина. Она сказала: "Хорошо", но потом пропала и никаких от нее дальше вестей не было. Следующие пару месяцев она со мной не общалась, не выходила на связь.

Дело ведь не в деньгах, а в отношении, во внимании. Сначала они сделали такую ситуацию, что не могу на них положиться, рассчитывать, не интересовались, не пытались разделить мои сложности, меня поддержать. А потом начали обижаться, что у нас не такие теплые отношения, что у меня свои мысли и мы мало общаемся. Они считают, что мне нужно просто повзрослеть. Списывают это на какую-то детскость, на то, что я ещё не вырос и веду себя как подросток.

На мой взгляд, единственный способ сохранить общение — мне найти психотерапевта, родителям найти психотерапевта, проработать эту ситуацию, досконально её изучить. Самостоятельно выхода из этой ситуации я не вижу. Я со своей стороны не чувствую потребности в каком-то тепле. У меня появился свой круг людей, у меня появилась собственная семья, которая меня всегда поддержит, я в ней уверен.

Но в то же время я понимаю, что рано или поздно придет время, когда нам придется как-то контактировать. Я люблю родителей, думаю, что родители тоже в каком-то смысле меня любят. Но здесь им мешает, мне кажется, проблема, как их воспитывали, проблема их детства, именно психологические проблемы. Моя любовь тоже не безусловная. Мне тоже было бы неплохо этот момент проработать, профрефлексировать это состояние, чтобы понять, почему я люблю их как-то не так, как им это нужно.

Но у нас вообще в культуре не принято обращаться к психотерапевтам. Родители считают, что это лишнее. Я думаю, что если это не проработать, то общение совсем прекратится. Пока за эти годы не было такого, чтобы я не брал трубки и обрубил все контакты. Но созваниваемся мы лишь несколько раз в год, в праздники. Как правило, это недолгий формальный разговор».

Один из признаков родительского абьюза — непроходящее чувство вины

Фото: Александр Ощепков / НГС ПОДЕЛИТЬСЯ

Оля Данкешён, 38 лет. Не общается с матерью 1,5 года:

«Я не разговаривала с мамой 1,5 года, а до этого полгода я очень минимизировала контакт. Мы не могли нормально разговаривать. Даже когда она звала меня в гости, начинала придираться, срываться, ей становилось плохо, она начинала психовать. Даже по телефону ни один наш разговор не мог закончиться практически нормально.

У меня есть весь набор психосоматических заболеваний, которые типичны для всех детей родителей-абьюзеров. В определенный момент, когда я уже начала работать со своими мозгами, я начала понимать, что [illegible]

В детстве я думала, неужели она правда меня родила? Сказать, что я не чувствовала любви, — это очень мягкое описание. [illegible] Я помню себя с возраста года примерно. Рыдала, ко мне никто не подходил. У меня 80 фотографий в альбоме, где я плачу. [illegible] эти часы.

Моя мать строила из себя жертву — что она настрадалась, родила, она святая. [illegible]

С 13 лет, можно сказать, гнев и ярость увеличились. После развода у неё началась абсолютная власть. Она доводила меня на любой праздник. Если это день рождения, то она меня задолбит до такого состояния, что я рыдала перед своими гостями. Например, получка задерживалась на 15 минут. В принципе ничего же страшного, но меня унижали на кухне перед подругой, была какая-то словесная брань. Было всё время ощущение, что что-то нависает над тобой и готово долбануть в любую секунду: ты такая мерзавка, позорища, стыдоба и так далее.

При отце она могла что-то буркнуть, но не особо пугала. Однажды я не успела прибрать в квартире к её приезду. А у меня был ещё щенок, он навалил где-то за шторой, я не увидела. Мать приехала раньше времени. Меня избила и избила мою собаку. К своим побоям я как-то привыкла, а побои собаки меня привели в такой ужас, что я просто сгребла щенка и пошла куда подальше, не ночевала дома.

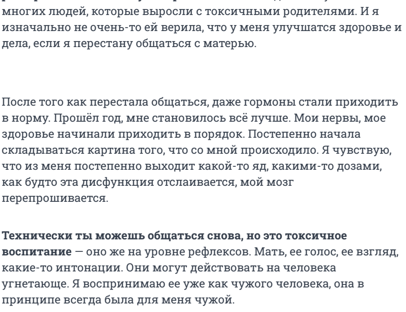
Мне всё время в упрек ставилось то, что я похожа на родню по папе, как будто я могу это изменить. Мать ненавидела мою бабушку, я прям видела ее боль на лице, когда она это замечала.

В 18 лет я решила, что пора разъезжаться. И тут моя мать сменила тактику. Я до сих пор не понимаю, что на нее нашло. Когда я уехала за границу, она начала названивать мне каждый день, была ласковой. Я думала: вот, оказывается, какая у меня мама, переживающая, наверное, просто строгая, но очень меня любит.

Родителей-абьюзеров бесит, когда ты становишься свободным. Потому что радостный человек расслаблен и это что-то негативное, они делают так, чтобы появилось чувство вины. В конечном счёте ты привыкаешь сам не радоваться или не показывать свою радость. Я даже начинала скрывать, когда начинала чем-то заниматься, каким-то хобби, чтобы мне ничего не сказали, потому что это как будто какой-то гипноз.

Мать контролировала мой досуг — приди, прополи у меня огород. У всех дети как дети, а вы уроды — не помогаете. Как только у меня начинались какие-то успехи, у нее начиналась тревога. Конечно, вроде как есть хорошие моменты. Какой-нибудь вечер, когда можно поговорить, даже если тебе чуть-чуть нагадили. Вроде как ладно, мы же родня. Это похоже на то, как если бы был торт, а в него насыпали бы немножко цианистого калия.

Полгода я минимизировала общение, потом пошла на терапию. Когда мне сказали не общаться с матерью, я подумала, что год — ладно, а пять лет — это очень много.



Родители нередко сами травмированные дети, поэтому психотерапевты советуют и той и другой стороне не пренебрегать профессиональной помощью в разрешении конфликтов

Фото: Вера Сальницкая ПОДЕЛИТЬСЯ

Во время нашей предпоследней встречи она ударила меня по голове. В тот момент мать делала мне причёску и хотела побрызгать лаком. А у меня аллергия, я сказала, что голова будет чесаться и не нужно этого делать. Но её это не интересовало, а я настаивала на своём. И тут мне прилетает по голове со всей силы. У меня даже злости не было, я поняла, что эта маргинальщина переходит все границы и сил прощать больше нет. Я просто сказала, что всё, я пошла.

Я не знаю, как она реагировала на то, что я прекратила общение, потому что я ее полностью сразу заблокировала. Я сначала не хотела разрывать её общение с моим ребёнком, но всё-таки решила, что так будет лучше.

Психотерапевт мне поставила диагноз "посттравматическое расстройство". Это как у ветеранов войн. Этот диагноз у очень многих людей, которые выросли с токсичными родителями. И я изначально не очень-то ей верила, что у меня улучшатся здоровье и дела, если я перестану общаться с матерью.

После того как перестала общаться, даже гормоны стали приходить в норму. Прошёл год, мне становилось всё лучше. Мои нервы, мое здоровье начинали приходить в порядок. Постепенно начала складываться картина того, что со мной происходило. Я чувствую, что из меня постепенно выходит какой-то яд, какими-то дозами, как будто эта дисфункция отслаивается, мой мозг перепрошивается.

Технически ты можешь общаться снова, но это токсичное воспитание — оно же на уровне рефлексов. Мать, ее голос, ее взгляд, какие-то интонации. Они могут действовать на человека угнетающе. Я воспринимаю ее уже как чужого человека, она в принципе всегда была для меня чужой.

Это просто нужно принять как катастрофу.

Есть же люди, у которых родители погибли в катастрофе, с этим ничего не поделаешь.

Если случайно встретимся, я восприму её как любую другую женщину на улице. Нет, не подойду, мне не о чем разговаривать, я уже ничего не хочу сказать. У меня до сих пор есть ощущение как у человека, который вышел из тюрьмы после 20 лет отсидки. Я смотрю на здоровых людей, как они живут. Я начинаю по шагу болезненно выучивать, как живут нормальные люди.

После сепарации бывает так, что образ матери расслаивается. Потому что есть и негативный образ, и позитивные моменты. Что-то сготовила, на ужин позвала, вещь какую-то красивую купила. К проблескам остается тяга, но я осознаю, что это не имеет ничего общего с реальным человеком. У меня закрыта потребность в родительской любви, потому что я понимаю, что этой связи уже не будет никогда».

ПО ТЕМЕ

Безумие и отвага: угадайте, кто вы в родительском чатике?
09 сентября 2019, 09:00

«Мама знает лучше!»: психолог дает вредные советы, как воспитать «ребенка мечты»
27 августа 2019, 18:08

Анна Богданова
Журналист, видеопродюсер

Дети Психология Родители

133 3 6 11 83

КОММЕНТАРИИ 692

ЧИТАТЬ ВСЕ КОММЕНТАРИИ

Написать комментарий...
Гость
Войти
Отправить

СМИ 2

В Британии рассказали, как будут проходить похороны короля Карла III

Стало известно, как накажут виновника гигантской свалки яиц под Омском

У Йемена появилось абсолютное оружие